

# STARTS WITH **one**

Washington State  
Health Care Authority

Washington ስቴት ናይ ጥዕና ክንክን ሰበ ስልጣን ናይ opioid ብዘይ ኣግባብ ምጥቃም ምክልኻል ወፍሪ ጀጂ። እዚ ወፍሪ ን ናይ ዋሽንግተን ነበርቲ ብዛዕባ ናይ ትእዛዝ መድሕኒታት ብዘይ ኣግባብ ምጥቃም ሓደጋ ብዝምልከት ክፍልጡን ከመሃሩን ንምግባርን ደሕንነቱ ዝተሓለወ ኣቆማምጣን ኣጎሓሕፋን ንክጥቀሙ ንምብርትታዕን ዝተዳለወ እዩ።

## ብሓደ ናይ ማሕበራዊ ሚዲያ ምላሽ ትልሚ ይጅመር

ናይ ኮም ማናጅመንት ፕሮቶኮል ንናይ ፌስቡክ መድረኽ፡፡ እዞም መምርሒታት ካብ DSHS' መልከዕ ከታልል ይኸእል እዩን ካብቲ ምስሊ ወጻኢን ዝብሉ ናይ ትሕቲ ዕድመ መስተወፍሪታት ዝተወሰዱ እዮም።

## ናይ ማሕበራዊ ሚዲያ ምላሽ ፕሮቶኮል

### በዝሒ

DH ኣጀማምርኡ ኣብ ሕድ ሕድ መዓልቲ ሓደ ናይ ማሕበራዊ ሚዲያ ኣቅርቦት ብምቅራብ ክቆጻጸር እዩ። ኣብ ናይ ሰሙን መወዳእታ፡ ምሕባእ ዘድልዮም ርኢቶታት ብቅልጡፍ ክረኣዩ እዮም። ጽሑፋዊ ምላሽ ዘድልዮም ርኢቶታት ድማ ኣብ ቀጻይ ናይ ስራሕ መዓልቲ ክረኣዩ እዮም።

### ናይ ኣቀራርባ ምላሽ

DH ንግራሻዊ ርኢቶታት ርኢቶ ወይ ሕቶ ዝደለዩ ሓበሬታ ዝሓዙ እንተዘይኮይኖም፡፡ እቲ ርኢቶ ኣብ ውልቃዊ ርኢቶ መሰረት ዝገበረ እንተኾይኑ፡ DH ምላሽ ኣይህብን፡ ናብ ዘየድሊ ክርክር ከምርሕ ስለዝኸእል፡፡ እቶም ርኢቶታት ምስ መልእኽቲ ኣሰዳድዳ፡ ኣርእስቲን ዳታ ዝርዝራትን ናይቲ ኣጀማምራ ሓደ ወፍሪ ትኸክለኛ ዘይኮነ ሓበሬታ ዝሓዙ እንተኾይኖም፡ እቲ DH እቲ ጌጋ ሓበሬታ ንምጽራይ ምላሽ ክህብ እዩ። እንተዘይኮይኑ፡ DH ንርኢቶታት ምላሽ ኣይህብን።

እቲ DH ብዛዕባ ዝኾነ ርኢቶ ሕቶ እንተ ሃሊዖ፡ ምላሽ ንምድላው ብዛዕባ እቲ ኣርእስቲ ኣብ ናይ HCA ሰብ ሞያታት ክንምርኮሳ ኢና፡ ትሕት ክብሉ ካብዚ ንደሓር እንታይ እንተኾይኑ ከም ንምልሰን ዘይንምልሰን ዘብራህርሁ ኣብነታት ኣለዉ።

### ናይ ርኢቶ ሓባኢ ፖሊሲ(Comment Hiding Policy)

DH ዝሓበኹም ርኢቶታት፡

- ዝኾነ ሰብ ወይ ድርጅት ዘፈራርሑ
- ንንጻዊ ወይ ጸያፍ ቋንቋ ዝጥቀሙ
- ናይ ጽልኢ ዝርርብ ዝጥቀሙ

## ትጽቢት ዝግበረሎም ርኢቶታት/ሕቶታትን ምላሻትን

እዞም ዝስዕቡ ትጽቢት ዝግበረሎም ርኢቶታትን ሕቶታትን እዮም፡ ምስዚ እም ዘይመሳሰል ካልእ ርኢቶ ወይ ሕቶ እንተሊኩም ግን፡ DH ፈቃድ ዘለዎ ምላሽ ንምምዕባል ምስ HCA ሓቢሩ ክሰርሕ እዩ።

**ጥ:** ኣነ opioids ንሕፃር ቃንዛይ እየ ዝጠቀመሎም እምበር ውሉፍ ኣይኮንኩን፡ ነዚ ነገር እዚ ንምንታይ ትኹረት ይህበሉ?  
**ጭ:** Opioids ቃንዛ ንምሽናፍ ኣድማዒ መገዲ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም፡ ግን ኣዝዮም ወለፍቲ ድማ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም። ኣብ ሓደ ሓደ ኪዛት ብዝሓሸ መልክዑ ክሰርሑ ዝኸእሉን ዝወሓደ ጎናዊ ሳቦቤናት ዘለዎምን ካልኣት ቃንዛ መቆጻጸሪ መገዲታት ኣለዉ። ብዛዕባ እዞም ካልኣት ናይ ቃንዛ መቆጻጸሪ መገዲታት ንናይ ጥዕና ክንክን ኣቅራቢኹም ኣዘራርቡ። ቃንዛ ንምዕጋስ opioids ትጥቀሙ እንተኾይንኩም፡ ምስ ወዳእኹም ቆሊፍኩም ደሕንነቱ ብዝተሓለወ መልክዑ ጎሓፍዎም። ንተወሰኹቲ ሪሶስርስታት፡ ናብ ዝስዕብ ብጽሑ [www.getthefactsrx.com](http://www.getthefactsrx.com).

**ጥ:** ብዛዕባ ቆሊፍካ መድሓኒታታይ ደሕንነቱ ብዝተሓለወ መገዲ ምጉሓፍ ተዛሪብኩም ኒርኩም። እንታይ ማለት እዩ?  
**ጭ:** መድሓኒታትኩም ክትቆልፉሎም ትኸእሉሎም ሓደሓደ ጽቡቓት ኣብታት ዝተቆለፉ ካቢኔታት፡ ካዝና፡ ወይ ፍሉይ ናይ መድሓኒት መቆሰለፊ ሳጥን ዘካትቱ እዮም። ኣብ Washington ግዝኣት ዘይትጥቀሙሎም መድሓኒታት ምጉሓፍ ዝከ ዝኸእሉሎም ደሕንነቶም ዝተሓለወ ናይ መደርበዩ ሳጥናት ኣለዉ። ኣብ ጥቓኹም ንምርካብ፡ ናብ ዝስዕብ ብጽሑ [www.takebackyourmeds.org](http://www.takebackyourmeds.org).

**ጥ:** opioids ይጥቀም ብዛዕባ ዘሎ መሓዛይ ተጨኒቀ።  
**ጭ:** opioids ብዘይ ኣግባብ ይጥቀም ኣሎ ኢልኩም ትኣምንዎ መሓዛ እንተሊኩም፡ ጽብቕ ክትጅምሩሉ ትኸእሉሉ ቦታ Washington ግዝኣት ናይ መገገሚ ሓገዝ መስመር ብ 1 (866) 789-1511 እዩ። ኣብ ናይ ወፍሪ ዌብሳይታና ዘረባ መጀመርቲ ሓሳባት ኣለዉ። [www.getthefactsrx.com](http://www.getthefactsrx.com)። ንመሓዛኹም ንምዝራብ ክሕግዝኹም ዝኸእሉ። ኣብ ጎናዎ ንስኹም ስለዘለኹም ዕድላኛ እዮም።

**ጥ:** ን opioids ውሉፍ ኮይኑ ግን ዘድልዮ ሓገዝ ዝረኽበ ሰብ ይፈልጥ እዩ። ኣብቲ ግዜ ንሱ ግን፡ ከመይ ክሕግኩ ከምዘለኒ ኣይፈልጥን ኔረ።  
**ጭ:** ወልፊ መፍርሒ ነገር ክኾን ይኸእል እዩ፡ ግን ሓቅኹም ኢኹም፡ ኣብ መላእ Washington ግዝኣት opioid ብዘይ ኣግባብ ብምጥቃም ዝሳቀዩ ዘለዉ ሰባት ዘድልዮም ሓገዝ ንክረኽቡ ንምሕጋዝ ግን ፕሮግራማት ኣለዉ እዮም። ማንም ሰብ ወልፊ ከምዕብል ይኸእል እዩ፡ በይኖም ከምዘይኮኑን ኩሉግዜ ተስፋ ከምዘሎን ክፈልጡ ብምግባርን ምሕጋዝ ግን ኣገድሲ እዩ። ከም ዝረኣኹም፡ ሕክምና ይሰርሕ እዩ። ንስኹም ወይ ትፈልጥዎ ሰብ ሓገዝ እንተድሊዎ፡ ናብ ናይ Washington ግዝኣት ናይ መገገሚ ሓገዝ መስመር ብ 1 (866) 789-1511 ደውሉ።

**ጥ:** HCA ከመይ ደቅና ነዕቢ ከምንኸእል ንምንታይ እዩ ክነግረና ዝፍትን ዘሎ?  
**ጭ:** ንርኢቶኹም ነመስግን። ኩሉ ናይ ወላዲን ውላድን ርክብ ዝተፈለየ ከምዝኾነን ውላድኩም ኣብሊጽኩም ከም ትፈልጥዎን ይርደኣና። ሽቶና ንወለዲ ምስ ብጽሑ መናእሰይ ደቆም ብዛዕባ opioid ብዘይ ኣግባብ ምጥቃም ንምዝራብ ቀሊል ዝገብሩ ምኽራታት ምሃብ እዩ። ንክትጅምሩ ዝሕግዘኩም ዝርዝር ሊንክ ኣብዚ ኣሎ [www.getthefactsrx.com/conversation-starters](http://www.getthefactsrx.com/conversation-starters).

**ጥ:** ውላዲይ ከሰምዓኒ እዩ ኢልኩም ትሓሰቡ ዶ?  
**ጭ:** ንደቅኹም ኣብሊጽኩም ትፈልጥዎም፡ እንተኾነ ግን መጽናዕቲታት ከምዘርእይዎ ግን ወለዶም ብዛዕባ ናይ ሓሸኻት ሓደጋ ዝነግርዎም ቆልዑ ካብ ካልኣት ናይ ምጥቃም ዕድሎም ብ 50 ሚእታዊ ይቅንስ። ምስ ደቅኹም ብዛዕባ እዚ ከመይ ምዝርራብ ከም ትኸእሉ ዝበለጹ ምኽራታት ንምርካብ፡ ናብ ዌብሳይትና ብጽሑ [www.getthefactsrx.com/conversation-starters](http://www.getthefactsrx.com/conversation-starters).

**ጥ:** ማሪዋና ኣብ ክንዲ opioids ከውሰድ ዝኸእል ብሉጽ መማረጺ እዩ።  
**ጭ:** ቃንዛ ንምቁጽጻር ናይ opioids መማረጺታት ኣለዉ እዮም። ናይ ቃንዛ መቆጻጸሪ መማረጺ ቅድሚ ምጅማርኩም ኩሉ ግዜ ንደክተርኩም ኣዘራርቡ። ንካልኣት ናይ ቃንዛ መቆጻጸሪ መማረጺታት፡ ናብ [www.getthefactsrx.com/opioid-facts](http://www.getthefactsrx.com/opioid-facts) ብጽሑ።

**ጥ:** እዚ ናይ መንግስቲ ፕሮፓጋንዳ እዩ።

**መ:** ከምዚ ስለ ዝተሰመዓኩም ንሓዝን። ኣብዚ ወፍሪ እዚ ዝተኸተተ ሓበሬታ ካብ ተአመንቲ ምንጫታት ዝተኣከበ እዩ። Washington ግዝአት ኣብዚ ግዜ እዚ ናይ opioid ብዘይ ኣግባብ ምጥቃምን ናይ ኣብር ዶዝ ቅልውላውን እንዳጋጠማእ ይርከብ ናይ ትእዛዝ opioids ን ሄሮይንን ብዝምልከት። እኳ ደኣስ፡ opioids ኣብ Washington ግዝአት ኣብዚ ግዜ እዚ ምስ መጥቃዕቲ ናይ ዝተተሓሓዙ ሞታት ምኽንያት መራሒ እዩ። ካብ ናይ መኪና ሓዲጋ ንላዕሊ ብዙሓት ሰባት ብኣብርዶዝ ይሞቱ። ናይዚ ጉዳይ እዚ ዕብዮት ኣብ ግምት ብምእታው፡ ግዝአትና ናይ Washington ግዝአት ኢንተራኤጅንሲ ናይ Opioid ስራሕ ትልጫ ጀጂብ ኣላ ንናይ Washington ነበርቲታት ሪሶርስ ንምብዛሕ። ኣብዚ ወፍሪ እዚ ብዛዕባ ዝተኸተቱ ምንጫታት ዝያዳ ሓበሬታ እንተደለኹም፡ ብኸብረትኩም ናብ ዝስዕብ ብጽሑ [www.getthefactsrx.com/sources](http://www.getthefactsrx.com/sources).

**ጥ:** እዚ ደኣ ፍሉጥ ነገር እንድዩ። HCA ናይ ግብሪ ገንዘብና ኣብዚ ወፍሪ እዚ ንምንታይ እዩ ዘውዕሎ ዘሎ?

**መ:** Washington ግዝአት ናይ opioid ብዘይ ኣግባብ ምጥቃምን ናይ ኣብርዶዝ ቅልውላውን የጋጥማ ኣሎ። ናይ ግዝአት መንግስቲ ኤጀንሲታት፡ ከባቢያዊ ናይ ጥዕና ክፍሊታት፡ ሰብ ሞያ ጉጅለታትን ማሕበረሰባዊ ድርጅታትን ኣብ መላእ Washington ግዝአት ንነበርቲ ብዛዕባ ናይ opioid ብዘይ ኣግባብ ምጥቃም ሓዲጋታት ንክምህሩን ምስ opioids ዝተተሓሓዙ ሞታት ክቅንሱን ስራሕ ተዋሂቦም እዩ። ናይ Washington ግዝአት ኢንተርኤጅንሲ ናይ Opioid ስራሕ ትልጫ ሓዲ ናይቲ ግዝአት ኤጀንሲታት መገዲ እንትኾን ይሰርሕዎ ድማ ኣለዉ እዮም። እዚ ፍሉይ ወፍሪ እዚ ብናይ ጥዕና ክንክን ሰበ ስልጣናት (HCA) ፈንድ ዝተገበረ እዩ።

**ጥ:** እዞም መላለዩታት እዚኦም ምርኣይ ሰልፎኒ ኣሎ / ንዓይ ዕላማ ጌርኩም ንምንታይ እዞም መላለዩታት ትሰዱላይ ዘለኹም?

**መ:** (ከም ቀጥታ ናይ ፌስቡክ ኢንቡክስ መልእኸቲ ነዚ ልምዲ እዚ ብህዝባዊ ደረጃ ኣይነሳልጦን ዘለና) – ከምዚ ክትጨናነቅ ከስመዓካ ብምግባርና ይቅረታ። ብሓደ ምጅማር ብናይ Washington ግዝአት ናይ ጥዕና ክንክን ሰበ ስልጣናት ዝተዳለወ ን ናይ ዋሽንግተን ነበርቲ ብዛዕባ እዚ ቅቅብ ግዝአትና ዘሎ ናይ opioid ቅልውላው ዝምህር ናይ ምክልኻል ወፍሪ እዩ። ነዚ ድማ ክኾን ይኸእል እዩ መላለዩና ትራሕዎ ዘለኹም። እዞም መላለዩታት እዚኦም ከይትራእዎም እንተደለኹም፡ ኣብ ናይቲ መላለዩ ልዕሊዎይ የማናይ ኩርናዕ ዘለዉ ሰለስተ ግራጫ ነጥቢታት ክሊክ ግበሩ፡ ድሕሪኡ ካብቲ ንታሕቲ ዝወርደልኩም ዝርዝር “hide ad” ዝል ምረጹ።

**ጥ:** opioids ንምንታይ እዮም ኣዝዮም ወለፍቲ?

**መ:** Opioids ኣብ ሓንጎልና ንዘሎ ናይ ሽልማት ማእኸል ብኣሉታዊ መገዲ ክጸልውዎ ይኸእሉ፡ ተጠቀምቲ ድሕሪ ግዜ ብብግዚኡ ዝበዝሐ ክደልዩ ዝገብሮም። ስለዚ ድማ፡ እዞም ሓሸሻት እዚኦም ኣዝዮም ወለፍቲ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም። ብዛዕባ ናይ opioids ወለፍቲ መገዲታት ዝበለጸ ንምምህር፡ ናብ ዝስዕብ ብጽሑ [www.getthefactsrx.com/opioid-facts](http://www.getthefactsrx.com/opioid-facts).

**ጥ:** ኣብ መንጎ opioids ን ካልኣት ናይ ቃንዛ መድኣኒታትን ዘሎ ኣፈላላይ ኣይርደኣኒን።

**መ:** ኣፖይዳት ቃንዛ ንምቅናስ ዝጠቅሙ ልሙዳት መድኣኒታት እዮም። እዚ ዘይሕጋዊ ሓሸሻ ሄሮይን opioid እዩ፡ ከምኡውን ብዙሓት ብደክተር ቃንዛ ንምቅናስ ዝእዘዙ መድኣኒታት ድማ ኣለዉ። ከም እክሲኮዶን፡ ሃይድሮኮዶን፡ ኮዲን፡ ሞርፊንን፡ ካልኣትን እውን የካትት። Opioids ኣብ ሓንጎልና ንዘሎ ናይ ሽልማት ማእኸል ብኣሉታዊ መገዲ ክጸልውዎ ይኸእሉ፡ ተጠቀምቲ ድሕሪ ግዜ ብብግዚኡ ዝበዝሐ ክደልዩ ዝገብሮም። ስለዚ ድማ፡ እዞም ሓሸሻት እዚኦም ኣዝዮም ወለፍቲ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም። ዝበለጸ ንምምህር፡ ናብ ዝስዕብ ብጽሑ [www.getthefactsrx.com/opioid-facts](http://www.getthefactsrx.com/opioid-facts).